

## РИСК РАЗВИТИЯ СЕРДЕЧНО–СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ У СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

И.В. Степанова

Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта

**Постановка проблемы и анализ последних исследований.** Студенты как будущие специалисты с высшим образованием в значительной степени определяют будущее нашего государства, поэтому они должны иметь не только высокий уровень профессиональной подготовки, но и быть физически выносливыми, работоспособными, духовно и физически здоровыми. Однако наблюдается тенденция ухудшения состояния здоровья студентов, которые учатся в высших учебных заведениях. С каждым годом увеличивается количество студентов, занимающихся в специальных медицинских группах [1; 3; 7].

Физическое воспитание в высших учебных заведениях, будучи частью гуманитарного цикла образования, выступает результативной мерой комплексного воздействия различных организационных форм, методов и средств общей и специальной подготовки на личность будущего специалиста в процессе формирования его профессиональной подготовки. Как учебная дисциплина, обязательная для всех специальностей, она служит целям сохранения и укрепления здоровья студента, его физического и духовного совершенствования, будучи характеристикой общей, физической и профессиональной культуры [8]. Сейчас ведется активный поиск новых форм и методов повышения качества физического воспитания будущих специалистов с высшим образованием. Вместе с тем анализ специальной литературы [5] свидетельствует о том, что нынешняя организация физического воспитания в вузе недостаточно эффективна для повышения уровня физической подготовленности, здоровья и интереса значительного количества студентов к занятиям физическими упражнениями. Исследователи отмечают, что студенческая молодежь равнодушно относится к содержанию обязательных физкультурных занятий [7; 8]. И, даже, занятия по физическому воспитанию в вузах не интересуют, а наоборот – вызывают негативные эмоции у студентов [4; 5]. 80% из них не посещали занятий, если бы они не были обязательными [5; 7]. Неадекватность нормативных требований по физическому воспитанию и их оценки не способствуют решению основной задачи физического воспитания, а именно его оздоровительной направленности.

Ряд авторов (С.В. Радаева, В. Шилько, Т.Ю. Круцевич, Р. Раевский, В. Шилько, Е.В. Щербакова, Т.М. Нечаева, Т. Кузнецова) отмечают, что для того, чтобы достичь результатов в улучшении физической подготовленности, повышения уровня развития профессионально важных психофизических качеств студенческой молодежи, необходимы принципиально новые подходы, методы и технологии, которые должны соответствовать индивидуальным особенностям, способствовать максимально эффективной реализации их интересов, способностей их будущей профессии [4; 5; 6].

Поэтому одна из приоритетных задач высших учебных заведений на данном этапе продолжающейся модернизации системы высшего профессионального образования – концентрация усилий на сохранении и укреплении здоровья, воспитании потребности в здоровом образе жизни, совершенствовании психофизических качеств и функциональных способностей будущего специалиста, используя реальный, доступный и действенный ресурс – современные разработки в области физического воспитания, основанные на научных исследованиях.

**Целью** нашего исследования является определение динамики риска развития сердечно–сосудистых заболеваний и обоснование некоторых факторов образа жизни студенческой молодежи Национального горного университета и Днепропетровской консерватории им. Глинки. Научное исследование выполняется в рамках госбюджетной темы «Научно–теоретические инновационных технологий в физическом воспитании разных групп населения» (номер государственной регистрации 0113U001406).

**Результаты исследования и их обсуждение.** О главных рисках развития сердечно–сосудистых заболеваний у людей разного возраста можно судить по анализу анкетной методики Записочного [5].

Данная методика состоит из ряда вопросов, касающихся факторов жизни респондентов (наличие стресса, вредных привычек, характера питания), наследственных факторов, нормы массы тела, артериального давления и двигательной активности, связанной с профессиональной деятельностью. Данная методика привлекает своей доступностью и информативностью, т.к. выбраны те факторы, которые характерны для возникновения риска развития сердечно-сосудистых заболеваний у человека и описаны в работах Р. Паффенбаргера, присутствуют в анкетной методике определения уровня физического состояния С. Душанина (КОНТРЕКС – 1, 2) [5].

Для определения динамики риска развития сердечно-сосудистых заболеваний мы проанализировали некоторые факторы образа жизни студенческой молодежи НГУ и Консерватории. Оценка респондентами-студентками наличия в их жизни стресса (табл. 1) свидетельствуют о том, что наиболее часто стрессовые ситуации присутствуют у студентов консерватории (27%). Более спокойную жизнь ведут студентки НГУ, которые в 92% случаев указывают, что стресс присутствует иногда. Однако 6% студенток консерватории считают, что стресс в их жизни отсутствует.

Таблица 1 – Наличие факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний у студентов вузов

	Факторы риска с.с.з.	ГВУЗ НГУ		Музыкальная консерватория	
		n=50		n=60	
		n	%	n	%
<b>1</b>	<b><i>Наличие стресса:</i></b>				
	–отсутствует	–	–	3	6
	–присутствует иногда	46	92	33	66
	–часто	4	8	14	27
<b>2</b>	<b><i>Наличие инфаркта миокарда у родственников:</i></b>				
	–отсутствует	35	70	24	48
	–был у одного после 60 лет	15	30	19	38
	–был у одного до 60 лет	–	–	3	6
	–был у двух	–	–	4	8
<b>3</b>	<b><i>Питание:</i></b>				
	–умеренное	15	30	21	42
	–слегка чрезмерное	35	70	29	58
	–слишком чрезмерное	–	–	–	–
<b>4</b>	<b><i>Артериальное давление:</i></b>				
	–норма	43	86	35	70
	–140/90	7	14	15	30
	–160/90	–	–	–	–
<b>5</b>	<b><i>Масса тела:</i></b>				
	–норма	19	38	14	28
	–излишне масса до 5кг	15	30	22	44
	–излишне масса 6–10кг	8	16	14	28
	–излишне масса 11–15кг	8	16	–	–
	–излишне масса 16–25кг	–	–	–	–
<b>6</b>	<b><i>Риск развития с.с.з.</i></b>				
	–отсутствует	23	46	7	14
	–минимальный	27	54	40	80
	–явный	–	–	3	5
	–выраженный	–	–	–	–
	–максимальный	–	–	–	–

У студентов–юношей наблюдается другая динамика (табл. 2). В наибольшей степени на отсутствие стресса указывают молодые люди НГУ (19,3%), у студентов Консерватории – 14%. В то же время студенты НГУ отмечают присутствие в жизни частых стрессовых ситуаций 11,4% юношей, студентов Консерватории 28%. Таким образом, юноши в большей степени подвержены стрессу, чем девушки, что, вероятно и является тем фактором, который влияет на склонность заболевания сердечно–сосудистой системы, и меньшую продолжительность их жизни.

Наследственные факторы, свидетельствующие о наличии инфаркта миокарда у родственников, как у студентов так и у студенток обоих вузов в целом совпадают (табл. 1, 2).

Оценивая свое питание студентки консерватории считают умеренным в 30% случаях, а студентки НГУ в 42%. Количество студенток, которые считают свое питание несколько чрезмерным, в консерватории достигает 70% и в НГУ – 58%. В наибольшей степени обращают внимание на режим питания студентки вероятно тогда, когда начинается борьба с лишним весом.

У студентов–юношей отмечается несколько иная тенденция и умеренность в питании повышается по сравнению со студентками: так у студентов консерватории – 40,3%, у студентов НГУ – 48% питание умеренное, но снижается некоторая избыточность в питании по сравнению с девушками. Особенно это отмечают 54,8% студентов консерватории, и 48% студентов НГУ. Таким образом, отмечаются различия образа жизни юношей и девушек, что может влиять на их массу тела.

Нормальную массу тела имеют 38% студенток НГУ и 28% студенток консерватории. И большее количество юношей НГУ имеют нормальную массу тела 56,4%, а юноши консерватории наоборот всего 24% имеют нормальную массу тела. Количество студенток, имеющих лишний вес до 5 кг в консерватории увеличивается до 44%, а количество студенток НГУ снижается до 30%. Что касается юношей, то 32,2% студентов НГУ отмечают этот факт, у юношей консерватории их количество возрастает до 34%. И мы видим, что в консерватории уже преобладают тучные юноши.

Лишний вес от 6 до 10 кг отмечают у себя 16% студенток НГУ и 28% студенток консерватории. Причем лишний вес от 11 до 15 кг имеют 16% студенток НГУ и не студентки консерватории. Вероятно, это и является стимулом для нормализации питания, на которое указывают 30% студенток НГУ и 42% студенток консерватории. Мы видим, что основное количество студенток и студентов имеют превышение массы тела от 5 до 10 кг (74% и 66,2% в общем).

У юношей консерватории превышение массы тела от 10 до 25 кг интенсивно возрастает до 25% и только 1,7% студентов НГУ. Таким образом, количество тучных студентов консерватории в 2 раза превышает количество студенток, а чрезмерным свое питание считают лишь 4% юношей консерватории, что свидетельствует об отсутствии знаний о режиме питания, его сбалансированности с энергозатратами и возрастными особенностями обменных процессов.

Избыточная масса тела является одним из факторов риска развития сердечно–сосудистых заболеваний и повышенного артериального давления. Количество студенток, у которых нормальное АД составляет в консерватории 70% и в НГУ 86%. Превышение нормы АД отмечается у 30% студенток консерватории и 14% студенток НГУ в пределах 140 на 90 мм. рт. ст., что не является признаком гипертонической болезни.

У юношей норму АД имеют 60% студентов консерватории и 67,7% студентов НГУ. Количество юношей, которые имеют признаки гипертензии в консерватории мы видим 34% и в НГУ 27,4%. Давление 160 на 90 мм. рт. ст. имеют 4,9% студентов НГУ 6% студентов консерватории.

Таким образом, можно определить прямую зависимость между повышенной массой тела у юношей и деятельностью сердечно–сосудистой системы, которая ухудшается. У юношей развитие сердечно–сосудистых заболеваний более выраженный, чем у девушек.

Определение уровней риска развития с.с.з. свидетельствует, что у юношей и девушек обоих вузов не обнаружено выраженного и максимального риска развития с.с. з.

Юношей имеющих минимальный и явный риск с.с.з. составляет в консерватории 42% и 24%, и в НГУ – 27,4% и 12,9% соответственно.

Таблица 2 – Наличие факторов риска развития сердечно–сосудистых заболеваний у студентов вузов

	Факторы риска с.с.з.	ДВНЗ НГУ		Музична консерваторія	
		n=62		n=50	
		n	%	n	%
1	<b>Наличие стресса:</b>				
	–отсутствует	12	19,3	7	14
	–присутствует иногда	43	69,3	29	58
	–часто	7	11,4	14	28
2	<b>Наличие инфаркта миокарда у родственников:</b>				
	–отсутствует	25	40,3	31	62
	–был у одного после 60 лет	31	51	17	34
	–был у одного до 60 лет	5	8	2	14
	–был у двух	1	1,7	–	–
3	<b>Питание:</b>				
	–умеренное	25	40,3	24	48
	–слегка чрезмерное	34	54,8	24	48
	–слишком чрезмерное	3	4,9	2	4
4	<b>Артериальное давление:</b>				
	–норма	42	67,7	30	60
	–140/90	17	27,4	17	34
	–160/90	2	3,2	3	6
	–180/95	1	1,7	–	–
5	<b>Масса тела:</b>				
	–норма	35	56,4	12	24
	–излишне масса до 5кг	20	32,2	17	34
	–излишне масса 6–10кг	6	9,7	7	14
	–излишне масса 11–15кг	–	–	12	24
	–излишне масса 16–25кг	1	1,7	2	4
6	<b>Риск развития с.с.з.</b>				
	–отсутствует	37	59,7	17	34
	–минимальный	17	27,4	21	42
	–явный	8	12,9	12	24
	–выраженный	–	–	–	–
	–максимальный	–	–	–	–

У девушек в среднем преобладает минимальный риск развития с.с.з. в консерватории в 80% и в НГУ в 54%, однако явный риск имеют 5% студенток консерватории.

Ну и самое приятное то, что отсутствует риск развития с.с.з. у 14% студенток консерватории и 46% студенток НГУ, и у 34% юношей консерватории и 59,7% студентов НГУ.

**Выводы.** Проведенные исследования позволяют сделать вывод, что наличие стресса, умеренность в питании, контроль массы тела, отказ от вредных привычек и рациональный двигательный режим, АД являются регулируемые факторами образа жизни студенческой молодежи, требует особого внимания со стороны преподавателей физического воспитания.

Анализ анкет, составленных по методике Записочного [5], позволяет получить достаточную информацию об образе жизни студента, возможные риски развития с.с.з и факторы, способствующие их прогрессирования, что дает возможность составлять инди-

видуальную программу оздоровительной направленности и корректировать уровень физического состояния занимающихся.

### **Литература**

1. Апанасенко Г.Л. Методика оценки уровня физического здоровья по прямым показателям /Г.Л. Апанасенко//: Социальная гигиена, организация здравоохранения и история медицины: Респ. межвед. сб. – К., 1988. – Вып.19. – С.28–31.

2. Булич Э. Г. Здоровье человека: биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции. / Э. Г. Булич, И. Г. Муравов – К.: Олимпийская литература, 2003.– 424с.

3. Дашинский, А. К. Метод оценки уровня здоровья и эффективности физкультурно–оздоровительных занятий для лиц зрелого возраста: метод, пособие/ А. К. Дашинский ; НГМИ ФВН. – Минск, 1999. – 102 с.

4. Завидівська Н.Н. Формування навичок здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів / Н.Н. Завидівська. – Л.: ЛДУФК. – 2009. – 119с.

5. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення. – К.: Олімпійська література, 2010.

6. Круцевич, Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підр. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / [за ред. Т. Ю. Круцевич]. – К. : Олімпійська літера–тура, 2008. – Т. 1. – 390 с.; Т. 2. – 367 с.

7. Корягін, В. М. Фізичне виховання студентів у спеціальних медичних групах : навч. посібник / В. М. Корягін, О. З. Блавт. – Видавництво Львівської політехніки, 2013. – 488 с.

8. Сакун Э.И. Построение учебного процесса по физическому воспитанию студентов в вузе: Учеб. Пособие. – М.: Издательско–торговая корпорация «Дашков и К», 2011. – 253с.